

| | 月 MON | | | | 火 TUE | | | | 水 WED | | | | 木 THU | | | | 土 SAT | | | | 日 SUN | | | | | |
|-------|----------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------|--------|-----------------------------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|----------|--------|-------|-------|----------|--------|-------|-------|----------|--------|-------|-------|----------|--------|--|-------|
| | スタジオ1 | スタジオ2 | プール (2F) | 25mプール | スタジオ1 | スタジオ2 | プール (2F) | 25mプール | スタジオ1 | スタジオ2 | プール (2F) | 25mプール | スタジオ1 | スタジオ2 | プール (2F) | 25mプール | スタジオ1 | スタジオ2 | プール (2F) | 25mプール | スタジオ1 | スタジオ2 | プール (2F) | 25mプール | | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 9:00 |
| 10:30 | リラックス ヨガ 10:15~11:00 田手 淳子 | チャレンジ エアロ 10:15~11:00 渡邊 聡海 | | | バレエ 10:25~10:55 杉浦 大樹 | ストレッチ 10:30~10:45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10:30 |
| 11:00 | | | 水中ウォーキング 10:40~11:10 Yuuka | | スイミングスクール ※使用コースは別紙参照 10:30~11:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11:00 |
| 11:30 | ベーシック エアロ 11:15~12:00 渡邊 聡海 | フラダンス 11:20~12:05 SACHIE | | | バレエ 11:10~11:40 杉浦 大樹 | Group Power 11:00~11:30 渡邊 聡海 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11:30 |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12:00 |
| 12:30 | フラダンス スクール 12:30~13:05 SACHIE | ピラティス 12:25~13:10 kumail (クミイル) | | | 水中ウォーキング 12:30~13:00 渡邊 聡海 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12:30 |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 13:00 |
| 13:30 | HEAT-HIT 13:20~13:35 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 13:30 |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14:00 |
| 14:30 | HIP HOP 13:50~14:35 小野 京子 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14:30 |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15:00 |
| 15:30 | Group Centery 14:55~15:40 磯 美晴 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15:30 |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16:00 |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16:30 |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 17:00 |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 18:30 |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 19:00 |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 19:30 |
| 20:00 | おためしサポート 19:30~20:00 スタッフ ※ご入金後9月以内の会員様ご参加可能 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20:00 |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20:30 |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 21:00 |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 21:30 |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 22:00 |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 22:30 |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 23:00 |

レッスン代行情報

こちらの二次元コードを
読み込みご確認ください。

